

GREENPEACE

エコなくらし 実践ガイド

あなたの日々の選択が
地球の未来を守る





目次

CONTENTS



3 はじめに

「グリーンな暮らし」を
始めよう!

22 ショッピング

ムダな買い物を減らし
長く使えるものを選ぶ

4 食生活

野菜中心の食事と道具選びで
ムダと使い捨てプラを減らす

26 赤ちゃんとプラスチック

赤ちゃんをプラスチックから
守ろう

10 住まい

アイテムを見直して
省エネ、節約にも

32 持続可能な暮らし

地球にやさしい選択を
周りの人に広めよう

16 交通

移動手段を選んで
二酸化炭素排出を減らす

34 その先の活動

さらに取り組むための
7つのこと

はじめに

このガイドブックでは、暮らしの中の「選択の力」についてご紹介しています。毎日の移動の仕方から食料品の買い出しまで、生活の中での選択にたくさんのお金は必要ありません。大切なのは、あなたの選択がまわりの人にも良い影響を与え、よりよい行動の輪が広がっていくことです。それこそが人生にとって有意義なことではないでしょうか。

身近なアイテムを環境に配慮したものに変える小さな工夫から、世界に影響を与える大きな取り組みまで、幅広い選択肢をご紹介します。ただし、すべてをそのまま実践する必要はありません。自分が納得し、無理なく取り入れられるものから始めてみてください。そして時々このガイドブックを見直し、暮らしを振り返りながら、家族や友人ともシェアしていただけたら嬉しいです。

気候や生態系の危機は、一人だけで解決できるものではありません。しかし、多くの方が力を合わせれば、社会全体を変える力になります。最後の 2 つのセクションでは、環境保護をさらに進めるための方法も紹介しています。

より良い暮らしの探索を、楽しめますように。





食生活



私たちの食生活は、地球の環境に大きな影響を与えます。最近では、植物由来の食品も増えて選びやすくなりました。肉の量を控えた野菜中心の食生活を取り入れ、地元の旬の食材を選びましょう。また、1回でごみとなる使い捨てプラスチックも減らしましょう。

キッチン



食品ロスの削減

食べ物を冷蔵庫に入れたまま、気づけば期限切れで捨てることに……そんな経験はありませんか？ 日本では1年間に約612万トン、東京ドーム約5個分もの食べ物が廃棄されています。食品ロスは「もったいない」だけでなく、環境にも深刻な影響を及ぼします。食品廃棄物の運搬や焼却で二酸化炭素（CO₂）を排出し、地球温暖化を進行させるからです。

そこでおすすめなのは、**1週間分の食事計画を立てること**。買いすぎを防ぎ、食費の節約にもつながるうえ、冷蔵庫や食品棚を定期的にチェックする習慣も身につきます。また、見た目が不揃いでも栄養価が高くおいしい野菜や果物を、手ごろな価格で販売しているお店を探してみるのも良い方法です。

プラスチックフリー

私たちが日々利用するスーパーマーケットやコンビニでは、多くのプラスチックが使われ、プラスチックフリーの生活を送るのは簡単ではありません。けれども、個人の工夫次第で使用量を減らすことは可能です。

まずは、できるだけ**包装の少ない商品を選び、リユースできるエコバッグや容器を持ち歩く**ことから始めましょう。さらに、包装なしで購入できる量り売りの店や、マイボトル・マイカップを持参できるカフェを利用すれば、日常生活の中でプラスチックを減らせます。



ポイント：

ガラス瓶は捨てずに、水に浸してラベルをはがしておくと、量り売りショップで使用できます。必要な分だけ購入でき、環境にも財布にもやさしい方法です。



政府や企業とともに取り組む

日本のカフェ、ファーストフード、コンビニでは、年間約 39 億個もの使い捨てカップを消費しています。もしそのすべてをリユースカップに置き換えたら、オリンピックサイズのプール 212 杯分の水を節約でき、約 6,030 万 kg 以上の CO₂排出量を削減できます。これは、日本の道路から約 4 万 4,000 台の車を 1 年間なくすのと同じ効果です。つまり、私たち一人ひとりの買い物習慣を見直すだけでは十分ではないということです。**プラスチック汚染の解決には、政府と企業による本格的な取り組みが不可欠です。**

道具の選び方

ティーバッグは「お茶と紙」で作られていると思う人も多いはず。実際は約 96%が紙でなく、プラスチックであるポリプロピレン（PP）を使用しています。茶葉と再利用できるティーボール（球型の茶こし）に切り替えるか、プラスチックフリーのティーバッグを選びましょう。

また、昔ながらの天然の洗剤を取り入れるのも有効です。重曹は安価でありながら高い洗浄力を持ちます。1 カップのお湯に大さじ 1 杯の重曹を溶かし、油汚れにスプレーして 10 分ほど置いた後、湿らせた布で拭けば、簡単に汚れを落とすことができます。

省エネ

冷蔵庫は、直射日光やオーブンから離れた場所に設置しましょう。適切な温度を設定することで光熱費を削減できます。また電気ケトルを使うときは、必要な量だけを沸かし、日中家にいない間はプラグを抜いておくようにしましょう。





植物由来の食材を使用

環境への負荷を減らす方法のひとつは、肉や乳製品消費を減らすこと。日本人一人が1日だけ肉を食べないと、約1.4キログラムのCO₂排出を減らせます。つまり、国全体で1日肉を控えれば、約18万トンもの二酸化炭素を削減できるのです。市場にはすでに、豆腐や植物由来のステーキ、きのこを使った代替肉、植物性ミルクなど、おいしい代替品が豊富に揃っています。さらに、新鮮な果物や野菜を使ってジュースやスムージーを自分で作れば、使い捨て飲料パックの削減にもつながります。「捨てるもの」にも目を向けることで、毎日の買い物をより持続可能なものにできます。



産地や栽培環境を知ること

果物や野菜の中には、栽培方法や条件によって環境に負荷をかけてしまうものもあります。生産地の水源を枯渇させたり、土地を劣化させたりする問題を招く可能性があるのです。さらに輸入品など生産地が遠く長距離輸送される場合、輸送のCO₂排出が増えることになります。

大切なのは、産地を確認し、できるだけ地元で採れる果物や野菜を選ぶこと。そして、環境に配慮した有機農産物を入手することです。



外食時はカトラリーや容器を持参

ペットボトルの水を買う代わりに給水機を使う、テイクアウトのコーヒーや紅茶にはリユース可能なカップを持参するなど、できることはたくさんあります。リユース可能なカップを無料で借りられる店も増えています。環境に優しい容器やカトラリーを持参し、外食時には残った食べ物を持ち帰りましょう。これにより、使い捨ての食器や箸によるごみやプラスチック汚染も減らせます。

また日頃からナッツ、ドライフルーツ、または高タンパク質のシリアルバーをこまめに購入してください。植物由来の食品が不足している地域を訪れる際に持参することで、小腹が空いた時に非常に役立ちます。



持続可能な海産物を選ぶ

破壊的な漁法や乱獲は、海の生態系や魚の個体数に深刻な影響を与えます。魚介類を好む日本人は一人あたりの消費量は世界平均よりも多く、2022年のデータによると、平均して年間22kgの魚介類を消費する「シーフード大国」です。さらに、地球温暖化によって海水温の上昇や海洋の酸性化が進み、海の生態系や魚の生息域が大きく変化しています。だからこそ購入する際は、できるだけ持続可能な方法で獲られたシーフードを選ぶことが大切です。





住まい



家は家族の心の拠り所です。そして、私たち人類共通の家である地球を守るために、実践できることはたくさんあります。エネルギー効率を高め、資源を節約しながら、日々の出費も抑えられる工夫を見つけてみましょう。

サニタリー

浴室で使うアイテムには使い捨ての製品がたくさんあります。実用的なポイントと、避けるべき製品のリストを確認し、日々の自分磨きを行いながら、地球も大切にしてみませんか。



省エネ

水の使用量を抑制できる「節水シャワーヘッド」を設置しましょう。シャワーを浴びる際、まだ温まっていない水は別の用途に利用するために溜めておきましょう。



洗面台

顔を洗う時は一旦、蛇口を閉めましょう。



バス用品

せっけん（固形シャンプー）を使用するか、ゼロ・ウェイスト・ストア（量り売りのお店）で、シャンプーとボディーソープを補充してください。直接お店に訪れることができない場合は、配送サービスを提供している店舗もあります。



日用品

環境に優しいデンタルフロスや歯磨きタブレット、竹製の歯ブラシを使用しましょう。そして布製タンポン、月経カップ、月経ショーツなど、リユース可能な生理用品を使用してみてください。使い捨てのメイク落としシートやコットンパッドを再利用可能な物に交換するのも良いでしょう。



トイレ

水の使用量を削減できる節水型トイレを設置しましょう。

トイレットペーパー

リサイクルパルプを使用したトイレットペーパーを選びましょう。



家屋・家具

中古の家具を選んだり、電化製品を点検したり、家の中で省エネを工夫すると、一年を快適に過ごせるだけでなく、お金の節約にもつながります。



- 1 中古の家具を購入したり、自分で修理したりする。
- 2 衣類は冷水で洗い、物干し竿に掛けて乾かす。
- 3 必要な灯りを確認し、省エネ型のLED照明に切り替える。
- 4 プラスチック、紙、電池は、可能な限りリサイクルBOXを利用する。
ごみだと思っていた物が、実は不要な物ではないことに気付くでしょう。



- 5 屋内よりも効果が高い、屋外での遮光対策を行う。
窓の外側に日除けやブラインドを設置してみるのも良いでしょう。
- 6 省エネ家電への補助金を活用し、古くて効率の悪い家電製品を買い替える。
- 7 軽くて通気性の良い服を着て、エアコンの温度を数度上げる。
家電製品の効率を高めるために、頻繁にフィルター掃除をしましょう。
省エネと光熱費の節約につながります。

A photograph of a paved path lined with tall, leafy trees. Several bicycles with yellow fenders and orange frames are parked along the path. A white circular graphic is centered over the image, containing the Chinese characters for 'Transportation'.

交通



道路、航空、海運などの交通・運輸による CO₂排出量は、世界全体の約 14%を占めています。中でも道路部門は、世界の総排出量の約 12%を占める大きな排出源で、優先的に削減すべき分野です。

日本国内では、交通・運輸部門が総排出量の 2 割を占め、そのうちおよそ半分は自家用車からの排出です。化石燃料に依存しない交通手段への移行を進めていく必要があります。

公共交通機関の利用や 2024 年から日本の一部地域で解禁されたライドシェアサービスの利用、知人同士での相乗りなど、CO₂の排出を少しでも抑えるための選択肢はたくさんあります。



交通手段

短い距離は徒歩や自転車で移動し、長距離の場合は電車など公共交通機関を利用しましょう。交通の便が良い都市や、車の利用頻度が少ない場合、自家用車を持たずにレンタルサイクルやカーシェアリングを活用することもできます。車を所有する必要がある場合は、電気自動車（EV）への切り替えを検討してみてください。同じ走行距離の時、ほとんどの場合、ガソリンよりも電気の方が経済的になります。手頃な価格になりつつある電気自動車という選択肢を検討しましょう。タクシーの配車を利用する際にも、電気自動車をリクエストできる場合があります。ぜひ利用してみてください。





現地手配

旅行先でも日常の通勤であっても、できるだけ公共交通機関を使い、自家用車の相乗りを検討することはとても価値のあることです。便利なだけでなく費用の節約にもなります。コロナ禍をきっかけに普及したリモートワークは、場所に縛られず通勤時間を短縮し、通勤移動によって CO₂を排出せずに済む魅力的な選択肢です。また、長距離の出張を避け、オンライン会議を活用することも CO₂排出の削減につながります。



オンラインショッピングと配送

オンラインショッピングや食品の配達サービスは、輸送の必要があるため、交通渋滞や大気汚染を悪化させる原因となります。製品やサービスが近くで簡単に利用できる場合は、そちらを優先してください。





© Mitja Kobal | Greenpeace

荷物を軽くし、旅行中もプラスチックやごみの削減に努めましょう。
次回の旅行計画から「環境に優しい旅行」を取り入れてみてください
いね。

長距離移動の際、飛行機はとても便利ですが、CO₂排出量の多い交通手段でもあります。できる限り電車を利用しましょう。休暇には「ステイケーション」を計画したり、登山、海水浴、街歩きなどを検討したりするのも良いでしょう。どうしても飛行機に乗らなければならない場合、次の方法を実践してみてください。




- 1 ビジネスクラスやファーストクラスは、エコノミークラスに比べて CO₂排出量が 3～4 倍増えるため、利用を避けましょう。
- 2 乗り継ぎ便を避け、可能な限り直行便を選択しましょう。
- 3 持続可能な航空燃料（SAF）を使用している航空会社を選びましょう。
- 4 プラスチックフリーの習慣を機内でも実践しましょう。（ストローを使わない、自分のカトラリーを持参するなど）



旅行中は、宿泊先やお店のサービスを利用する機会が多くなります。積極的に水やエネルギーを節約し、廃棄ロスに取り組んでいる宿泊先を選びましょう。また手さげ袋や、水筒などのボトル、カトラリー、衛生用品を持参することもおすすめです。さらに以下のポイントをチェックしましょう。

- 1 宿泊先の客室は毎日清掃する必要はありません。備え付けのサイン「Do Not Disturb（起こさないでください）」を利用し、アメニティやベッドリネンの交換回数を減らしましょう。
- 2 滞在中は使用済みのタオルを掛けておき、再度利用するので交換しなくてもいいことを清掃スタッフに伝えましょう。
- 3 旅行の終わりには、宿泊先で提供された無料のアイテムはできるだけ使用せずに返却しましょう。





ショッピング



私たちの購買行動には、大きな力があります。購入する、すなわち「私たちが今、何を求めているか」を企業に示すことができるからです。地球に優しい製品の需要が高まることで、環境を破壊する製品の製造を止めることができます! また衣類やギフトや日用品を「買わない」という選択肢も検討すべきことのひとつです。



衝動買いを防ぐ

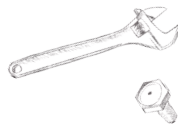
買い物をしたいと感じたら、まず心を落ち着けるために 2 分間だけ時間を置いてみましょう。自分の消費習慣を見つめることは、衝動買いを防ぎ、節約の効果もあります。広告やセールで心が流されそうなときは、次のポイントを考えてみてください。

- なぜ買いたいのか、本当に自分に似合っているか
- 似たようなアイテムをすでに持っていないか
- その商品がないと生活に支障をきたすか
- 衝動買いを抑えることで、達成できる目標がないか



買う量を減らし、より良いものを選び、長く使う

買い物をする前に一度、クローゼットを確認してみましょう。何も買う必要がないことに気づくかもしれません。ファストファッションはやめましょう。最新のファッションは、古着屋さんやフリーマーケット、リサイクルショップなどにも隠れているかもしれません。新たに服を購入する時は、良質な素材とクラシックなデザインの長持ちする丈夫な服を選びましょう。何年も着られるだけでなく、選ぶ時間やお金も節約できます。



長持ちさせる工夫

衣服が破れる、小型家電が故障する、そんな時には新しいものを買う前に、専門家に修理を依頼するかオンラインの説明書などで調べることが大切です。


- リペアカフェなど、ボランティアが集まって、服や電化製品、自転車、家具などを無料もしくは安価で直してくれる地域のイベントに参加する
- 電子機器や時計、靴などは専門の修理店に持ち込む
- 服や小さな家電などは、動画を参考にしたりや説明サイトを試したりして、自分で修理してみる



気持ちを伝える手作りギフト

友人や家族に贈るギフトはお店で購入するのではなく、手作りにしてみてもいいでしょうか。自家製ジャム、バナナケーキ、焼きたてのクッキーなどをリユース可能な容器で贈ればきっと喜んでもらえるはずです。



A close-up, slightly blurred photograph of a child's hand holding a bright yellow plastic duck toy. The duck is being held over a glass fishbowl containing orange-colored water and a small fish. The background is out of focus, showing hints of a colorful environment. A white circular graphic is overlaid on the upper left portion of the image, containing Japanese text.

赤ちゃんを
プラスチック
から守る



プラスチック製のおもちゃを口に入れたり、床をハイハイしたり、たくさんの物に触れるため、大人よりも赤ちゃんの方がより多くのプラスチックを摂取しているという調査結果があります。プラスチック粒子が人体にどのように影響を与えるかはまだ明らかになっていませんが、マイクロプラスチックや添加化学物質の暴露量を減らす選択をいくつかご紹介します。

赤ちゃん



おもちゃ

人形、お風呂用おもちゃ、歯固めおもちゃなどについて、多くの国で、フタル酸エステルという化学物質を多量に含む PVC プラスチックを使用することが禁止されています。しかし、海外のオンラインストアでは、フタル酸エステル類が禁止される前に製造された中古品や、有害な化学物質を含むおもちゃを購入することができてしまうので注意が必要です。木や布、天然の粘土でできたおもちゃを選ぶことで、対策が可能です。



遊び場

楽しいはずの遊び場もまた、子どもたちにとって屋外のマイクロプラスチックの発生源かもしれません。ある研究によると、遊び運動場内のマイクロプラスチック濃度は、周囲の自然公園よりも平均で 5 倍高く、プラスチック構造物が暴露の原因になっている可能性があるかとみられています。





哺乳瓶

2020 年の調査によると、プラスチック製のポリプロピレン製哺乳瓶で育てられた乳児は、毎日マイクロプラスチックを飲み込んでいるといいます。加熱と振動による殺菌プロセスが、マイクロプラスチックの放出を悪化させると考えられています。ガラス製の哺乳瓶やステンレス製のボトルを使用しましょう。

ベビー服・ベビー用品

ベビー服やベビー用品、特におむつやベビーカーのような防水性や防汚性を売りにしている物には、PFAS として知られる有毒な「フォーエバー・ケミカルズ」が使用されている可能性があります。科学研究において PFAS への暴露は、免疫系反応の低下、肝臓への影響、特定のガンリスクと関連性がある可能性が示されています。



プラスチックの代替品

ガラスやステンレスの容器やボトルに切り替えたり、木や布、天然の粘土でできたおもちゃを選びましょう。またベビー服や寝具は、可能であれば綿、麻、ヘンプなど天然繊維のものを使うと良いでしょう。



アウトドアツアーの計画

自然を大切にすることを子どもに伝えたいなら、まずは自然探索に連れて行ってあげましょう。海辺、川、湖、森林浴や自然歩道などで自然と触れ合うことは、子どもと大人、どちらにとっても健康的であるだけでなく、野生生物、海洋、森林、気候、生物多様性について学ぶことのできる素晴らしい機会になります。



環境に優しいイベントへの参加

持続可能なアイデアを取り入れたマーケットやイベントに参加することは、子どもたちと一緒に過ごす休日の良い選択のひとつです。リユース可能なカップの提供、地元の製品の紹介などを実際に体験することで学びが深まります。さらにそういったイベントからヒントを得て、今度は子どもと一緒に「ゼロ・ウェイスト・パーティー（ごみを出さないパーティー）」を主催してみてもいいかもしれません。



© Greenpeace | Chong Kok Yew



ポイント:

- ① ゲストには、使い捨て製品を持ち込まずにパーティーを楽しむことを勧めます。
- ② 捨てることになる装飾や使い捨てのカトラリー、カップは使用しません。
- ③ 食品廃棄物とごみのリサイクルステーションを設置し、正しいリサイクル方法と分別の方法をゲストに案内します。
- ④ 飲み水は大切です！ 喉が渴いた時、どこで給水できるかゲストがわかるように、給水場所を明確にしておきます。





© Greenpeace | Mego Lin

持続可能な 暮らし

どのようなビジネスを応援するか、選挙でどこに投票するか、といった選択によって皆さんの変化が起きます。一緒に良い影響を与えていきましょう！



暮らしのひとつひとつの行動が環境に与える影響を考え、地球に優しい選択を習慣化しましょう。家族や友人にも環境に優しい行動をするよう、ぜひ勧めてみてください。

すべての選挙に参加し、投票しましょう！

投票は、民主主義の権利を行使し、環境に優しい政策を支持するための最も効果的な方法です。

グリーンピースでは、環境破壊に加担する企業に改善を働きかける活動を続けています。活動は市民からの寄付のみで支えられ、これまでに多くの画期的な成果を達成してきました。





活動に参加する

取り組んで欲しい7つの実践項目

グリーンピースは、緑豊かで持続可能な地球環境にしたいという思いを同じくする人々のコミュニティです。ここまで読んでくださったあなたも、すでにその一員です。さらに一歩進んで活動に参加したい方は、以下の7つの実践を参考にしてみてください。

- 1 政府や企業の意思決定者に直接訴え、正しい行動をとるよう促す手段として効果的なのが署名活動です。グリーンピースの最新の署名活動にぜひご参加ください。



署名する

- 2 グリーンピースのメールマガジンを購読し、家族や友人にもシェアください。

- 3 記事や調査結果などについては、グリーンピースのサイトをご覧ください。



ボランティアになる

- 4 グリーンピースのボランティアに参加し、私たちと一緒に環境保護活動することで、メッセージをより広く伝えましょう。

- 5 会社、学校、地域のコミュニティなどにグリーンピースから講演者を招き、たくさんの方に環境メッセージを届ける機会を設けてみましょう。



ご寄付で応援する

- 6 グリーンピースのソーシャルメディアをフォローしてください。



- 7 グリーンピースに寄付して、一緒に環境問題を解決しましょう！



The background features a large, textured orange rock on the left. A woman in a yellow shirt and blue pants walks on the right, carrying a green shopping bag and a brown tote bag. A child is sitting on the ground at the bottom left, drawing on a piece of paper. The bottom of the page is decorated with various green leaves and a white daisy.

行動しよう、ポジティブな変化のために
Positive change through action

GREENPEACE

国際環境NGO グリーンピース・ジャパン

〒105-0004

東京都港区新橋3丁目3-13 Tsao Hibiya 12F

お問い合わせ

Email: supporter.jp@greenpeace.org